



راجع طبيبك المختص
 بصورة دورية
 واتبع إرشاداته

٤- اتبع إرشادات طبيبك
 وتناول دواءك
 بانتظام

الجمعية القلبية الكويتية
 KUWAIT HEART FOUNDATION

لجمعة ١٨ رمضان ١٤١٠هـ - ١٣ ابريل (نيسان) ١٩٩٠م السنة الخامسة - العدد ١٦-٤

[illegible]



● سمو الامير ومرافقوه لدى وصوله الى فيلكا



● الأمير يصفح رواد المقهى الشعبي

**انشاء مكاتب جديدة
في مجال الخدمات العامة بالصحة**



● الرحالان محمد غزوان وعباس عيسى ومندوب «القيس» مع الخيول العربية

صدهم حتى استسلموا إلى المسلمين، وأبعد عن شكره إلى ناصر الدين، والبحرين فيصل محمد الحجي إلى قدمه من خدمات وسهيلات لرحتلها. عن أهداف الرحلة قال محمد عزوان: إن الهدف منها هو تصحيح بقدره الحصان العربي الأصغر وقوة تحمله حيث يردون إلى بلاد الغرب أن الحصان العربي لا يتفهم سوى بالجمال فقط.

كما إن رحلتنا هذه اعتبرها رسالة من عالمنا العربي إلى العرب أن طموحات الشباب العربي ليس لها حدود وسوف أقوم بهذه الرحلة عام عدوتي من هذه الرحلة أدركت عام ١٩٩٢ وسكنون من البحرين إلى الصين من المقرر أن تستغرق تلك الرحلة سنوات.

محمد بن عيسى آل خليفة

محمد عزوان والنائب عيسى رحمان عريان من الجنسية البحرينية فيضوان تجربة جديدة في عالم السياحة والسفر والرحلات - حيث يقومون حاليا وسوقه إلى خيول عربية ناول رحلة من أوساطه تبدأ من البحرين - والتي كانت المحطة الثانية في الرحلة إلى بلاد المكة العربية السعودية - وبعد المكنة ترحل الرحلة لتشمل العراق، الأردن، سوريا، تركيا، بلغاريا، هنغاريا، يوغوسلافيا، والنائب سيسرا ثم فرنسا.

وبدأ في الحديث مع محمد جعفر لغزوان صاحب مدرسة البحرين للفروسية عريان عن شكره للمسؤولين في دولة البحرين وعلى رأسهم الشيخ محمد بن عيسى آل خليفة لما لقيه

وإليه تم تسليمه. وقال: إن فكرة هذه الرحلة وادّعت منذ ثلاث سنوات وعرضت الفكرة على وزير الإعلام في البحرين طارق عبد الكريم المؤيد وشجعني وأقرّ فكرتي مع إعطائي الحافز الكبير للبدء بتنفيذها. وأضاف أحمد محمد: منذ ذلك الحين كنت أفقد الحافز. وقال: كنت أجلس إليك فهدّك من حين لآخر، وأنت كنت تفرّج عني. وقال: كنت أجلس إليك فهدّك من حين لآخر، وأنت كنت تفرّج عني.

وكان يبعد عن حوالي ربع ساعة سير على الاقدام يوجد جهة مكة مكة وتركنا سافرا ناديا برجل آخر نلتقي به ويسألنا عن كذا حاجة لنا وطلب منا مستحاجته... فشررت خلفه اننا اصلنا الى مكة بمكة من النبع الصالحين... فشررت نحن والخيول... وسألنا ان كانت المنطقة خالية من الوجوش والحيوانات كانت المنطقة كلها البلية كانت كانت بإمكاننا الكوث كلها البلية كانت كانت المنطقة خالية من الوجوش وانها منطقة آمن.

انزلنا الغمراضا عن ظهور الخيول... وخصينا خيمتنا واطعمنا الخيول... وكان الجو باردا فاصلتنا نارا وسهرنا لكيان العاشرة الى اول الليل ان نأمر فسرنا باطمان النار... وبينما كنا نأمن وفي

المختلفة. والتسسيق والتعاون مع الاقسام الفنية المختلفة في اعداد مشروع الميزانية السنوية.

وتقديم الاستشارات الفنية للمكتب المساعد لشؤون الخدمات العامة وتنفيذ الاعمال التي يحيلها الي المكتب للتفصيل.

وتلقي الاقتراحات لشؤون الخدمة للمكتب المساعد لشؤون الخدمات العامة وإبداء الرأي بشأنها.

واعاد اصدار التقرير السنوي المختص نشاط واعمال الخدمات العامة بإدارة المكتب.

تانيا : مكتب الميزانية والمحاسبة : ويختص في الاشتراك مع جهاز الشؤون المالية في اعداد مشروع الميزانية لادارات والاقسام التابعة لجهاز الخدمات العامة.

والاشتراك مع جهاز الشؤون المالية في اعداد الاختصاصات السنوية لادارات والاقسام التابعة لجهاز الخدمات العامة.

ومتابعة تنفيذ الميزانية الممتدة لادارات والاقسام التابعة لجهاز الخدمات العامة.

ويحت ومراجعة وتوجيه طلبات الجوازات المالية طبق لارواب ونود الميزانية واعمال التقارير والبيانات الخاصة بحركة الارتباط والصرف من الاعتمادات المالية بجهاز الخدمات العامة وعرضها على السيد الوكيل المساعد لشؤون الخدمات العامة.

وتسجيل ومراجعة استمارات التحصيل الخاصة بالصرف من الخصصات الخيرية الممتدة.

وتسجيل ومراجعة كشوف الصرف من السلف المستخدمة لادارات الخدمات العامة والشؤون الهندسية.

والقيام بعمل التفتيش الداخلي وكذا الصرف الصادر من الادارات والاقسام المالية لجهاز الخدمات العامة قبل ارسالها لجهاز الشؤون المالية.

ومتابعة اجراءات طرح وترسية

واجراء التفتيش الاداري في الموضوعات التي تحال للمكتب من مكتب السيد الوكيل المساعد لشؤون الخدمات العامة.

ودراسة العقود والمقاولات تنشأ من اجراء تنفيذ العقود المبرمة مع الشركات والمتهدين وابداء الرأي القانوني بشأنها.

ومتابعة عقود الاستشارات للمشاريع التجارية التي تستقبلها مراكز الوزارة بالتعاون مع الجهاز المعنية. داخل الوزارة وخارجها.

واعاد وصياغة كافة القرارات الادارية والتعاميم التي تصدر عن مكتب الوكيل المساعد بشؤون الخدمات العامة.

ويحت ودراسة كل ما يحال من مواعيد مختلفة من قبل الوكيل المساعد لشؤون الخدمات العامة وإبداء الرأي بشأنها واعمال المذكرات اللازمة لرعاها للجهاز المختصة.

وصياغة القرارات والتعاميم الداخلية التي تصدر من وكيل الوزارة المساعد لشؤون الخدمات العامة.

واعاد مشروعات القرارات التنظيمية المتعلقة بجهاز الخدمات العامة ومعها الى الجهاز المختصة لاصدارها واعاد الدراساتات والمذكرات القانونية في الموضوعات والامور التي تحال الي المكتب من الوزارة لمتابعة الخدمات القانونية. وينداه الرأي القانوني بشأنها.

رابعا : مكتب السكرتارية : ويختص في القيام بكل جمع التماسات السكرتارية لمكتب الوكيل المساعد لشؤون الخدمات العامة.

واستلام البريد وتسجيله وتوزيعه وعرضه ومن ثم توزيعه على الادارات والمراقبات لمتابعة لجهاز الخدمات العامة.

واستقبال المراجعين - تنظيم المواعيد والاعداد للجهات اجتماعات ومتابعة المعاملات الموعدة على الادارات والمكاتب التابعة : لجهاز العامة.

کلمة هادئة

د. عبدالودود السريتي

وبعد ذلك بشهر واحد وقع حادثان تاريخيان يدخلان في الاطار نفسه: اولهما تحويل القبلة الى مكة والثاني غزوة بدر الكبرى. لقد سبق ان اشرنا الى ان النبي

اعداد: رؤوف عبده

واحة إقبس

تسلي



مسابقة رمضان مبارك

الجائزة الأولى سيارة

حتى نهاية شهر رمضان المبارك نشر إقبس مسابقة ثقافية دينية تقم في نهايتها جوائز قيمة عزيزي القارئ اجمع كوابل المسابقة التي ستشر على صفحات «رمضان مبارك» يوميا وأجرب كل سؤال بوضع علامة (V) على الإجابة الصحيحة احفظ الإجابات وارسلها محممة في نهاية الشهر الفضيل ونسرجو عم إرسال الكوابل متفرقة.

السؤال

الثامن عشر:

دولة إسلامية تقع في القارة الأفريقية ..

وتحمل عاصمتها اسم فان السلام فما اسم الدولة ..؟

- ☐ المغرب
☐ تنزانيا
☐ السنغال

كوبون المسابقة (١٨)

الاسم:

العنوان:

ملاحظة: كل إجابة لا تحل الكوبون الأصلي تستبعد من دخول القرعة

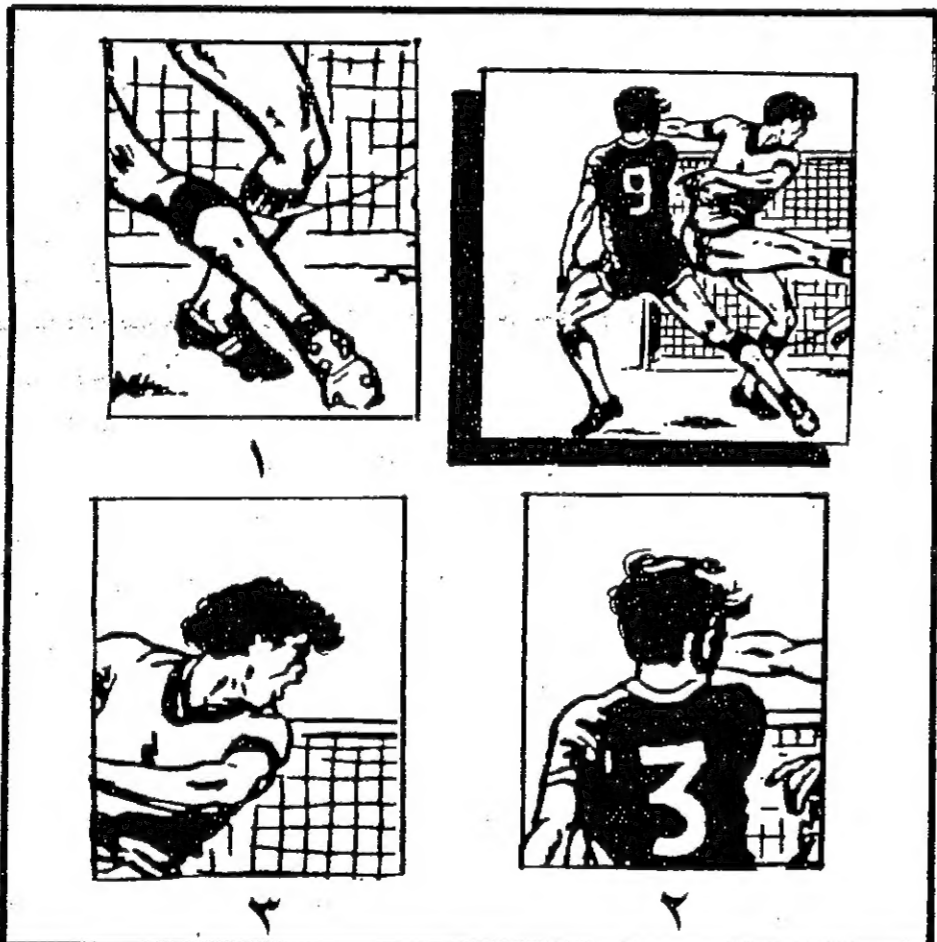
يخلق من الشبه أربعين !

● الصور الست المنشورة لست شخصيات شديدة الشبه بشخصية الفنان العراقي سعدون جابر من بين هذه اللوحات واحدة فقط تشبهه تماما ... وفي البقية اختلافات بسيطة .. هل يمكنك التعرف عليها؟



زوروم !

● في أثناء أحد المباريات الكروية المثيرة التي تقام على الاضواء الكاشفة .. في سهرة من السهرات الرمضانية اقتربت عدسة «زوروم» من هذا المنظر .. وسجلت لقطة قريبة منه .. هل تعرف اللقطة الصحيحة من بين هذه اللقطات الثلاث المتشابهة؟



١ - ٢ - ٣
١ - ٢ - ٣
١ - ٢ - ٣

اين الطريق؟



● عزيزي قارئ «إقبس» الكريم .. مع كل يوم من ايام شهر رمضان المبارك تلقتني مع التسلية البريئة من خلال هذه المتاهة .. سلي صياحك وحاول معرفة اين الطريق لحل هذه المتاهة ..

اللاعب وظلمه !



● هذه فقرة رمضان مسلية .. تعتمد على قوة الملاحظة والتركيز .. دقق النظر جيدا لتجد ان بين هذا اللاعب .. وظله هناك ستة اختلافات دقيقة .. حاول التعرف عليها ..

الطول (بالمقايير)

١ - ٢ - ٣
١ - ٢ - ٣
١ - ٢ - ٣



سين .. جيم

اعداد: شريف العلمي

● هذه الزاوية مخصصة لاختبار معلوماتك العامة عزيزي القارئ، فهي تقدم لك المعلومة ومعها أكثر من جواب، وهي من الجزء الثالث عشر والرابع عشر لكتاب «سج» للأستاذ شريف العلمي الذي سيصدر قريبا جدا، والأجوبة الصحيحة عن كل سؤال ستجدها غدا.

مدينة عربية؟

مدينة عربية أطلق عليها عدة أسماء وصفات قال عنها ياقوت الحموي: «هي حط الركبان، ومنها يقصد الى جميع البلدان، فهي باب العراق، ومفتاح خراسان، ومنها يقصد الى أنريجان، وكثيرا ما سمعت ان بلاد الدنيا العظام ثلاثة نيسابور، لانها باب الشرق ودمشق، لانها باب الغرب. وهذه المدينة لان القاصد من الجهتين قل مالا يمر الا بها.. وما عدم شيء من الخيرات في بلد من البلدان الا وجد فيها».

فما هي هذه المدينة؟ هل هي الموصل أم البصرة؟

الزلمة السوداء؟

في العالم أكثر من ألفي نوع من النواكب، ومعظمها غير سام.. أما أكثرها خطرا وسما فهو العنكبوت المسمى (الزلمة السوداء) فايها أكثر خطورة وأذى للإنسان أم الذئب؟

الزلمة السوداء؟

جزر الفلبين؟

الولايات المتحدة. فقد تخلت إسبانيا عن جزر الفلبين للأميركيين. ثم كانت ثورة الفلبين أيضا ضد الحكم الأميركي ثورة دموية ولكنها قصيرة. وبدأ فلبينيون يعيشون فترة جديدة تحت الوصاية الأميركية حيث أحدثت التجربة تغيرات مثيرة في الفلبين.

الولايات المتحدة. فقد تخلت إسبانيا عن جزر الفلبين للأميركيين. ثم كانت ثورة الفلبين أيضا ضد الحكم الأميركي ثورة دموية ولكنها قصيرة. وبدأ فلبينيون يعيشون فترة جديدة تحت الوصاية الأميركية حيث أحدثت التجربة تغيرات مثيرة في الفلبين.

انتاج السكر؟

البرازيل. وهي الدولة الأولى في انتاج البن، والسكر والبرتقال وفي احتياطي الذهب، والثانية (بعد ساحل العاج) في انتاج الكاكاو، وبعد الولايات المتحدة في انتاج فول الصويا، والحديد الخام، ومن حيث قيمة الصادرات الزراعية والسلع المشتقة من الانتاج الزراعي، والثالث في انتاج الذرة (بعد الاتحاد السوفياتي والصين، واللحم (بعد الولايات المتحدة، وروسيا) والرابعة في انتاج الخشب، والخامسة في انتاج القطن واللبان، والسابعة في انتاج الألبان، والتاسعة في انتاج الصلب، والعاشر في انتاج السيارات والاسمنت وتوليد الكهرباء.

البرازيل. وهي الدولة الأولى في انتاج البن، والسكر والبرتقال وفي احتياطي الذهب، والثانية (بعد ساحل العاج) في انتاج الكاكاو، وبعد الولايات المتحدة في انتاج فول الصويا، والحديد الخام، ومن حيث قيمة الصادرات الزراعية والسلع المشتقة من الانتاج الزراعي، والثالث في انتاج الذرة (بعد الاتحاد السوفياتي والصين، واللحم (بعد الولايات المتحدة، وروسيا) والرابعة في انتاج الخشب، والخامسة في انتاج القطن واللبان، والسابعة في انتاج الألبان، والتاسعة في انتاج الصلب، والعاشر في انتاج السيارات والاسمنت وتوليد الكهرباء.

ميناء الحارة؟

الفرهات، اخترعه جابريل فهرنهایت الألماني في عام ١٧٢٩م، ثم أعقبه عام ١٧٤٢ ابتكار العالم السويدي أندرس سيليوس ميناء الكوييتي وسمى بذلك لأنه قسم المسافة ما بين تجمع الماء وجلياته الى مائة درجة.

الفرهات، اخترعه جابريل فهرنهایت الألماني في عام ١٧٢٩م، ثم أعقبه عام ١٧٤٢ ابتكار العالم السويدي أندرس سيليوس ميناء الكوييتي وسمى بذلك لأنه قسم المسافة ما بين تجمع الماء وجلياته الى مائة درجة.

المسرح الكويتي؟

مسرحية (أم عذير) وكتبتها حمد الرحبي ومحمد النشمي عام ١٩٤٣. أما مسرحية (مهزلة في مهزلة) فهي أول مسرحية شعرية في الكويت أعدها حمد الرحبي وأحمد العدواني عام ١٩٤٨. مرت الحركة المسرحية في الكويت بمرحلتين: الأولى عام ١٩٢١ حيث عرضت مسرحية (المحاولة الإصلاحية) للأستاذ عبد العزيز الرشيد. والثانية بدأت في أواخر الثلاثينات وبعد قدوم البعثة التعليمية الفلسطينية. وكانت أول مسرحيات هذه الفترة مسرحية (إسلام عمر) عام ١٩٣٩ من أخرج محمد محمود نجم عضو البعثة التعليمية الفلسطينية.

مسرحية (أم عذير) وكتبتها حمد الرحبي ومحمد النشمي عام ١٩٤٣. أما مسرحية (مهزلة في مهزلة) فهي أول مسرحية شعرية في الكويت أعدها حمد الرحبي وأحمد العدواني عام ١٩٤٨. مرت الحركة المسرحية في الكويت بمرحلتين: الأولى عام ١٩٢١ حيث عرضت مسرحية (المحاولة الإصلاحية) للأستاذ عبد العزيز الرشيد. والثانية بدأت في أواخر الثلاثينات وبعد قدوم البعثة التعليمية الفلسطينية. وكانت أول مسرحيات هذه الفترة مسرحية (إسلام عمر) عام ١٩٣٩ من أخرج محمد محمود نجم عضو البعثة التعليمية الفلسطينية.

فوازير

خوش لوحة !

● امسكت الفنانة الرقيقة «لولوة» الفرشاة وأخذت ترسم لوحة جديدة لشخصية معروفة .. وقبل ان تنتهي من رسم ملامح هذه الشخصية .. انطلق مدفع الافطار ففكرت اللوحة الجميلة، وذهبت لتناول طعامها .. هل تستطيع التعرف على شخصية لوحة اليوم .. وكل يوم من ايام شهر رمضان الكريم؟

يلتقي قراء إقبس الكرام على مدى ثلاثين يوما.. وطوال شهر رمضان المبارك على هذه الصفحة لنقدم لهم فوايز هذا العام: (خوش لوحة). وحتى يسعدك الحظ وتغتنز بأحدى جوائز هذه المسابقة ما عليك سوى ان تعرف اسم شخصية لوحة كل يوم على حدة وكتابة اسمه على (الكوبون) المنشور مع المسابقة يوميا وفي آخر الشهر الكريم تجمع الاجابات وترسلها الى العنوان التالي: جريدة إقبس ص:ب ٢١٨٠٠ الكويت وتكتب على المطوي في أعلى الجهة اليسرى (مسابقة فوايز رمضان).

عزيزي القارئ.. حظ سعيد.. وكل عام وانتم بخير. «إقبس»



الجوائز

١٠ اشتركاكات سنوية
بجريدة «إقبس»
لاصحاب الاجوبة الصحيحة

كوبون الفوايز (١٨)

الاسم:

العنوان:

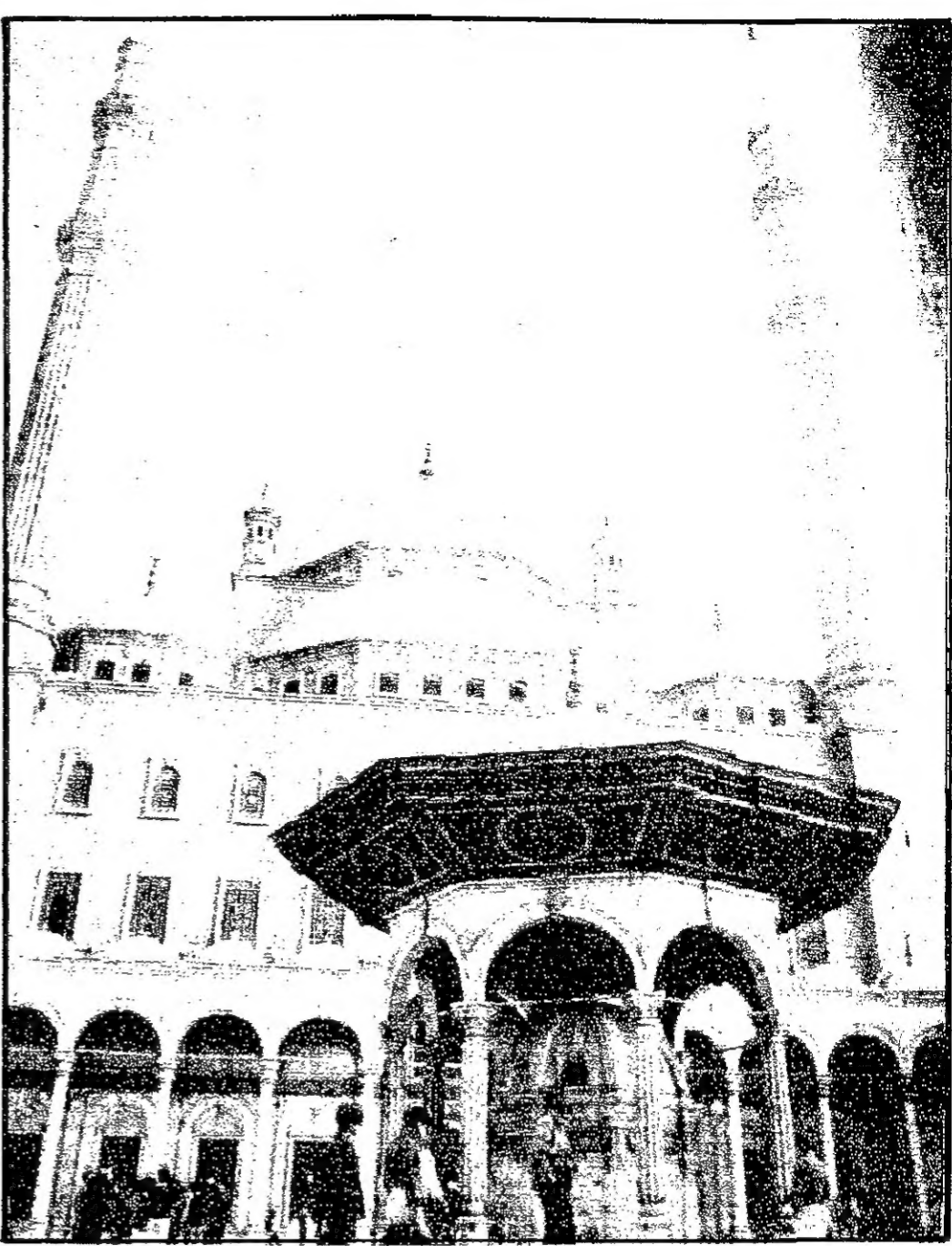
الحل الصحيح:

ملاحظة: كل إجابة لا تحمل الكوبون الأصلي تستبعد من دخول القرعة

إقبس

واحدة القبس

من عصر إلى عصر



مسجد محمد علي

فوق هضبة عالية تطل على القاهرة بنيت قلعة صلاح الدين

فوق هضبة عالية تطل على القاهرة بنيت قلعة صلاح الدين الأيوبي والتي تضم مسجدا من أجمل مساجد القاهرة وهو مسجد محمد علي.

كان المشروع في إنشاء هذا المسجد في عهد محمد علي واستمر العمل سائرا فيه بلا انقطاع حتى وفاته دفن في المقبرة التي أعدها لنفسه بداخل هذا المسجد ثم أمر عباس (باشا) الأول بإتمامه، وقد عني الخديوي اسماعيل ثم توفيق بإصلاحه، وفي عهد الملك فؤاد تكونت لجنة من كبار المهندسين لفحص المسجد ووضع مشروع لصلاحه فقررت إزالة قبته الكبيرة وما حولها من أنصاف قباب وقررت إعادة بنائها، وقد بلغت تكاليف أعمال الهدم والبناء وقتل ستين ألفا من الجنهات، وبلغت نفقات الزخرفة والتذهيب أربعين ألفا فجاء من أجل الأعمال المعمارية في مصر وتم افتتاحه في عهد الملك فاروق في فبراير سنة ١٩٣٩.

ويستأجر مسجد محمد علي بتأثير الفن البيزنطي على تصميمه، ويتكون رواق الصلاة فيه من منطقة مربعة طولها ثمانية أمتار على أربعة مثاقير كروية يحيط بها من أربع جهات أنصاف قباب، وتصلو وتحتوي الحائط المقابل لحائط الأقبية مثاقير رفيعتان من الطراز التركي.

ويستلهم المسجد دائما بالأسانحين يقي بين كل مجموعة شاب أو فتاة يصف لهم عمارة المسجد ويعرفهم بتاريخه وتاريخ صاحبه، وتقتصر مظاهر احترام الأسانحين للمسجد على خف يركبته السائح فوق حداته بينما بعض السانحات تدخلن إلى المسجد مرتديات الشورت، وما يلتفت الانتباه عدم وجود أي ساحل عربي وهو مؤشر له دلالة باعتبار أن السائح العربي يركز اهتمامه على السباحة الترفيهية بينما تحتل السباحة الثقافية آخر الدرجات في سلم تفصيله.

ولأن المسجد تحول إلى مزار سياحي يكتظ دائما بزواره لذا تقام فيه الصلاة بانتظام حيث تقتصر على صلاة الجمعة وأحيانا صلاة الظهر والعصر، ولكن يتردد الحجرة الضخمة طولا وعرضا حتى بلغ الحجر منها أربعة أمتار والكبار كما يردد بعض السانحين بكلمة غريبة مستمتين بصدى الصوت يتردد في جنبات المسجد.

عمل محمد علي بمكة وهداه على أن تكون ولاية مصر له طوال حياته وكذلك أطلع في العمل لحصر الولاية في أكبر أبنائه من بعده.

ونظر محمد علي من حوله يستعرض التاريخ في معالم القاهرة الخالدة. لقد راعت سلطنة المماليك وعمازهم انظار محمد علي فاجب أن يكون له منهم، اثر خالد في مصر فكان ان فكر في بناء مسجد يحمل اسمه واستعرض الوالي (محمد علي باشا) الأماكن الشهيرة في القاهرة فوجدها مكتظة بالأساجد والمعابر، فقرّر أن يقر هذا المسجد كما تقرر هو بكل شيء وأن يشرف على مساجد القاهرة كما أشرف هو على مصر كلها فاستقر رأيه على أن يجعل قلعة الجبل مكانا لهذا المسجد.

ومن هذا العصر كان يدار حكم مصر فقد انشأه محمد علي ليكون المقر الرسمي للحكم والاستقبال. وأمام قصر الجوهرة ساحة كانت حديقة في وسطها نافورة حولها تماثيل على هيئة سباع تخرج من أفواهها الماء ولا تزال نافورة مكانها وكذلك التماثيل ولقد شهد قصر الجوهرة مذبحة المماليك الشهيرة على يد محمد علي.

وتؤكد خيرة التجميل على ضرورة إزالة المسكرا من الرموش قبل النوم حتى لا تتساقط وتتوهج جمال العينين. وبعد الإزالة يتم وضع طبقة خفيفة من زيت الرموش المخذي لحمايتها وزيادة كثافتها.

● علاج قلة النوم!

وتتور أسئلة.. ما هي طبيعة النوم.. ولماذا يهرب منا أحيانا ولا نستطيع احتوائه ما هو علاج قلة النوم.. د. يسري عبدالحسن

جميلة ونضرة.. حتى وانسأمت نائمة!

عندما يفسد النوم انبجسي هذه النصائح

التياليون في ملابس النوم وكذلك في الغطاء الفراش على أن يكون توب النوم واسيا ومريحا والابتعاد عن الخطوط الضيقة.

وأخيرا الاهتمام بالسوائل.. فوجب عدم اللجوء إلى السوائل المنبهة والمنشطات خاصة في الفترة المسائية، والتمنع من تناول حمام دافئ قبل النوم مع كوب من اللبن الدافئ.

● وضع النوم المثالي

ما هو الوضع الأمثل للجسم أثناء النوم، وما هي مواصفات الفراش المريح.. وغير ذلك من الاسئلة توجهنا بها إلى د. عزت عبدالمعتمد أخصائي العلاج الطبيعي فقال:

يفضل النوم على الجانب الأيمن حتى يستريح كبد الإنسان الذي يبلغ وزنه عادة حوالي ٢ كيلوغرام. وعندما يستقر الكبد على يمين الإنسان ويأتي فوقه القلب تتم عملية النوم بسلاسة. أما إذا شام الإنسان على اليسار، جاء وقع الكبد فوق القلب مما يسبب في اضطراب دورة القلب الدموية ويتسبب في إصابتها بالصور وقليل الدم الداخل إلى جداره وتتور شرارته إلى الأجزاء العلوية من الجسم. وفي هذا الوضع ترسل الأجهزة إشارات إلى مراكز الاحساس وتأتي هذه الإشارات على شكل كوابيس يراها النائم بمخاوفها المختلفة فيصحو من نومه مضطربا.

ولذلك نوصي دائما بالنوم على الجانب الأيمن حتى يستقر النائم في فترة النوم حتى تسترخي أجهزة الجسم وتتأخذ حيويتها من الراحة بصورة جيدة ليستطيع الإنسان الاستيقاظ بجسد نال الراحة وتخلص من أرهاق وتعب اليوم السابق.

ويرى أخصائي العلاج الطبيعي، أن لكي نحصل على نوم جيد.. يجب ألا نشع علة شروط مهمة يجب توافرها ليس في الفراش فقط وإنما في حجرة النوم وأيضا في ملابس النوم. فيقول: لا بد من التاكيد أن غرفة النوم جيدة التهوية وليست باردة أو حارة.

ويجب اختيار الفراش المريح ليتسكن الإنسان من النوم. فلو كانت الفراشة ناعمة جدا ولبس متماصة فيجب أن يوضع تحتها لوح من الخشب، أما إذا كانت صلبة للغاية فمن الممكن تكليل صلابتها بوضع ثلاث ملاعق فوقها.. والواجب هنا هو أن تكون الفراشة مناسبة ومتساكة حتى ينعمر الإنسان بالراحة عند النوم.

وأفضل ملابس النوم هي المصنوعة من القطن ونوصي دائما بتجنب الألياف الصناعية مثل

وقد يضطرب النوم كثيرا حيث يحدث تقطع أو مشي أثناء النوم أو كوابيس.

وأحيانا يلجأ الطبيب النفسي إلى استخدام النوم أو الحرمان منه كوسيلة من وسائل علاج الاضطرابات النفسية، كان يجعل الطبيب المريض ينام ثلاثة أيام متواصلة للتخفيف من حدة الاضطرابات العقلية الحادة، أو يستخدم الحرمان من النوم لمدة يومين أو ثلاثة لعلاج بعض حالات الاكتئاب النفسي هذا بالطبع بالإضافة إلى وسائل أخرى من العلاج بالمعاقير الطبية وحسبات العلاج النفسي، وتترك الأمراض النفسية ونسأل د. يسري عن الساعات التي يحتاجها الإنسان الطبيعي ليحصل على قدر كاف من النوم. فيقول: تختلف عدد ساعات النوم من فرد لآخر.. تبعا لعمره وحالته النفسية، وفي المتوسط ينام الشخص البالغ من ٧ - ٨ ساعات يوميا وقد تقل عند الشيخوخة أو ٦ ساعات يوميا.

وقد تحدث بعض حالات النوم الذي يصاحبه تورث وتقل نفسي شديد وعدم استرخاء بالرغم من فقدان الوعي نهائيا ويشعر الفرد بالتعب الجسدي والتوتر العصبي عند استيقاظه وكأنه لم ينام على الإطلاق وهذا دالة على وجود بعض اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب التفاعلي وبعض الحالات النفسية.

ويضيف د. يسري وقد ثبت طبيا أن قلة ساعات النوم لدرجة شديدة لا تؤثر على الحالة العضوية للجسم إلا نسي عدة شروط مهمة يجب توافرها ليس في الفراش فقط وإنما في حجرة النوم وأيضا في ملابس النوم. فيقول: لا بد من التاكيد أن غرفة النوم جيدة التهوية وليست باردة أو حارة.

ويجب اختيار الفراش المريح ليتسكن الإنسان من النوم. فلو كانت الفراشة ناعمة جدا ولبس متماصة فيجب أن يوضع تحتها لوح من الخشب، أما إذا كانت صلبة للغاية فمن الممكن تكليل صلابتها بوضع ثلاث ملاعق فوقها.. والواجب هنا هو أن تكون الفراشة مناسبة ومتساكة حتى ينعمر الإنسان بالراحة عند النوم.

وأفضل ملابس النوم هي المصنوعة من القطن ونوصي دائما بتجنب الألياف الصناعية مثل

وقد يضطرب النوم كثيرا حيث يحدث تقطع أو مشي أثناء النوم أو كوابيس.

وأحيانا يلجأ الطبيب النفسي إلى استخدام النوم أو الحرمان منه كوسيلة من وسائل علاج الاضطرابات النفسية، كان يجعل الطبيب المريض ينام ثلاثة أيام متواصلة للتخفيف من حدة الاضطرابات العقلية الحادة، أو يستخدم الحرمان من النوم لمدة يومين أو ثلاثة لعلاج بعض حالات الاكتئاب النفسي هذا بالطبع بالإضافة إلى وسائل أخرى من العلاج بالمعاقير الطبية وحسبات العلاج النفسي، وتترك الأمراض النفسية ونسأل د. يسري عن الساعات التي يحتاجها الإنسان الطبيعي ليحصل على قدر كاف من النوم. فيقول: تختلف عدد ساعات النوم من فرد لآخر.. تبعا لعمره وحالته النفسية، وفي المتوسط ينام الشخص البالغ من ٧ - ٨ ساعات يوميا وقد تقل عند الشيخوخة أو ٦ ساعات يوميا.

وقد تحدث بعض حالات النوم الذي يصاحبه تورث وتقل نفسي شديد وعدم استرخاء بالرغم من فقدان الوعي نهائيا ويشعر الفرد بالتعب الجسدي والتوتر العصبي عند استيقاظه وكأنه لم ينام على الإطلاق وهذا دالة على وجود بعض اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب التفاعلي وبعض الحالات النفسية.

ويضيف د. يسري وقد ثبت طبيا أن قلة ساعات النوم لدرجة شديدة لا تؤثر على الحالة العضوية للجسم إلا نسي عدة شروط مهمة يجب توافرها ليس في الفراش فقط وإنما في حجرة النوم وأيضا في ملابس النوم. فيقول: لا بد من التاكيد أن غرفة النوم جيدة التهوية وليست باردة أو حارة.

ويجب اختيار الفراش المريح ليتسكن الإنسان من النوم. فلو كانت الفراشة ناعمة جدا ولبس متماصة فيجب أن يوضع تحتها لوح من الخشب، أما إذا كانت صلبة للغاية فمن الممكن تكليل صلابتها بوضع ثلاث ملاعق فوقها.. والواجب هنا هو أن تكون الفراشة مناسبة ومتساكة حتى ينعمر الإنسان بالراحة عند النوم.

وأفضل ملابس النوم هي المصنوعة من القطن ونوصي دائما بتجنب الألياف الصناعية مثل

وقد يضطرب النوم كثيرا حيث يحدث تقطع أو مشي أثناء النوم أو كوابيس.

وأحيانا يلجأ الطبيب النفسي إلى استخدام النوم أو الحرمان منه كوسيلة من وسائل علاج الاضطرابات النفسية، كان يجعل الطبيب المريض ينام ثلاثة أيام متواصلة للتخفيف من حدة الاضطرابات العقلية الحادة، أو يستخدم الحرمان من النوم لمدة يومين أو ثلاثة لعلاج بعض حالات الاكتئاب النفسي هذا بالطبع بالإضافة إلى وسائل أخرى من العلاج بالمعاقير الطبية وحسبات العلاج النفسي، وتترك الأمراض النفسية ونسأل د. يسري عن الساعات التي يحتاجها الإنسان الطبيعي ليحصل على قدر كاف من النوم. فيقول: تختلف عدد ساعات النوم من فرد لآخر.. تبعا لعمره وحالته النفسية، وفي المتوسط ينام الشخص البالغ من ٧ - ٨ ساعات يوميا وقد تقل عند الشيخوخة أو ٦ ساعات يوميا.

وقد تحدث بعض حالات النوم الذي يصاحبه تورث وتقل نفسي شديد وعدم استرخاء بالرغم من فقدان الوعي نهائيا ويشعر الفرد بالتعب الجسدي والتوتر العصبي عند استيقاظه وكأنه لم ينام على الإطلاق وهذا دالة على وجود بعض اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب التفاعلي وبعض الحالات النفسية.

ويضيف د. يسري وقد ثبت طبيا أن قلة ساعات النوم لدرجة شديدة لا تؤثر على الحالة العضوية للجسم إلا نسي عدة شروط مهمة يجب توافرها ليس في الفراش فقط وإنما في حجرة النوم وأيضا في ملابس النوم. فيقول: لا بد من التاكيد أن غرفة النوم جيدة التهوية وليست باردة أو حارة.

ويجب اختيار الفراش المريح ليتسكن الإنسان من النوم. فلو كانت الفراشة ناعمة جدا ولبس متماصة فيجب أن يوضع تحتها لوح من الخشب، أما إذا كانت صلبة للغاية فمن الممكن تكليل صلابتها بوضع ثلاث ملاعق فوقها.. والواجب هنا هو أن تكون الفراشة مناسبة ومتساكة حتى ينعمر الإنسان بالراحة عند النوم.

٤

بعد قيام ثورة ١٤ تموز (يوليو) عام ١٩٥٨ متتالية أسابيع وبالضبط في ٧ أغسطس (آب) ١٩٥٨ صدر قانون معاقبة المتآمرين على سلامة الوطن ومقصد الحكم في العراق، الذي تضمن تشكيل محكمة باسم (المحكمة العسكرية الخاصة) التي أخذت على عاتقها تطبيق هذا القانون على الأشخاص الذين يحاولون الفرار، وتتشكل هذه المحكمة برئاسة العقيد إبراهيم علي الهاشمي، وعضوه كل من: العقيد عبدالهادي محمد الزوي والمقدم عبدفتاح سعيد الشالي والمقدم شاكر محمود السلام والرئيس ابراهيم علي الاممي. إضافة إلى الرئيس الأعلى كامل حسين النعماني. وقد احتياط العقيد الركن ماجد محمد أمين المدني السابق العسكري. وقد سُميت تلك المحكمة باسم (محكمة التمشيع) أو (محكمة الهادي).

اعداد: هادي حسن عليوي

تنتهي الى اقحام الجيش في حرب مع سوريا، او ان أقدم استقالتى،

الداغستاني .. ضابط كان
ء ركن، وشغل منصب رئيس
جيش العراقي، وكان حتى قيام
يوليو/ تموز ١٩٥٨، قائدا
للقوات الثالثة .. وهو الذي استعرض
قادة العشرين ليلة ١٣ تموز/
١٩٥٨ المتوجهين الى الاردن عبر
هذا اللواء الذي نفذ الثورة في
سبيلها الرابع عشر من يوليو/
١٩٥٨ فتم اعتقاله وتقديمه
المحكمة جلستها في يوم

١٩٥٨ أغسطس ١٦ / أ
المتهم غازي الداعستاني،
المالء العقيد الركن ماجد
ين بيان الادعاء العام، الذي
يا حكام الشعب -نحن اليوم
نناق الحق الدائمة والحجة التي لا
نباطل ولا يتسرب إليها الشك
وأمره الكبرى على سوريا
التي حكت جذورها في الماضي

في اليوم ثوبان (المبارزة)، فلولو
أبيرة المبارزة لتقتوض أركان
وعالمي. وقد ساهم - في تلك
بعض العسكريين والناسية
ن دعائم الحكم في سوريا
ولجز الجيش العراقي في هذه
وترك العربي يقتل أخاه
لخدمة المستعمر.

وأحسوا حبه، ولا سجدوا له وسجلاته التي خطت بيده على تلك الوثائق في خزانته بها، ولم يطلع عليها أحدا، بل في مكان أمين محزن منع لا الأبالص ولا تمتد إليها وما حسب أن دعوة المظلوم لها وبين أهل حجاب. ضد خطته بتهيلة الدعاية ضد الشقيقة سوريا وتكريس والذخيرة في محطات الضخ في وتطويع البدو، وتشكيل جند من متطوعي إخلاصه

والاتفاق مع بريطانيا المتحدة الاميركية على قيام بتهديد الاردن لاتخاذ ذلك لتدخل الجيش العراقي، العشائر الموجودة في منطقة السورية بالاسلحة والعتاد، المعونة المالية الى المتأمرين على من المبعدين عنها، والاشراك في مسلح مع سوريا، وذلك خلق

وتر على الحدود مما يضطر
السورية الى المياداة يضرب
العراقية، وهذا ما يجعل القوات
تدافع عن نفسها وتشتبك
مع القوات السورية. إضافة الى
الشعب العراقي بأحداث ثورة
مصطنعة لاتخاذ ذلك ذريعة
الاحكام العرفية والتعاون مع
نفذ الهجوم على سورية.

يستطيع التهم وقد موجيء
اليد على تلك الوثائق الا ان
بذلك، فيكون بذلك قد ارتكب
تكون جرائم تنطبق عليها:
في ما يختص بالتآمر على
ة سوريا وحملها على الاعتداء
عراق وتهينة الوسائل لاشهار
ب ودرس الدلائل للشقيقة
مما ينطبق واحكام الفقرة (٢)
(١٢) من قانون العقوبات

في ما يخص تبديده اموال
فان المتهم قد تسلم ثلاثين الف
فق منها عشرة الاف دينار الى
ب من وجبه العدالة اديب
وكلي والدعى تسليم الباقي من
الى المحقق العسكري في بيروت
على ما تقتضيه متطلبات
وعليه فان عمله ينطبق

المادة (٩٩) من ق.ع.ب.
تطلب هيئة الادعاء العام اجراء
ة المتهم المائل اصامكم وفقا
ين المذكورين وتحدد عقوبته
هما والحكم عليه بتعويض ما
الخزينة من اضرار مادية.
المحكمة للمتهم: سمعت
الذي قدمه الادعاء العام، ما
ايك؟

هم: سيدي ان مواد الاتهام انما
منها، فقط في ما يخص وجود
بخط يدي فهو صحيح، الا ان
ة ليست خطتي، وانما قمت
ساخها فقط، وهي تعود الى ما
منة ونصف، وقد اخفيتها في
يس: بين هذا بدفاعك الشخصي
عد... اما الان دعنا نستمع الى

شهادات الشهود
 سمعت المحكمة الى شهادة اربعين
 شاهدا، ونظرا لوجود عدد من
 الشهود لا تتضمن معلومات مهمة،
 سمعت المحكمة في شهادات اخرى،

اعداد: مركز المعلومات
والدراسات في القابس

لبنان: ١٦ عاماً على «حرب الاثقياء»!

ان من يستعرض فصول الحرب الدائرة في هذا البلد المنكوب يصاب «بالدوار» من كثرة اللاعبين فيه وعلى ارضه، ليس لكثرة

عدهم ومواقفهم، لكن من شدة «الاستدارة» التي تحكم مواقفهم وتغير سياساتهم، وحسنا فعلت هذه الحرب بان اعطت الفرصة لكل الاطراف بان تجرب حظها وتأخذ نصيبها المقسوم.

في هذه الذكرى، نعرض تسجيلاً لابرز الاحداث، وليس كلها لان الاحصاء في مثل هذه المناسبات تنتابه حالة «الاستهلاك» الموسمية وتسقط منه تفاصيل عديدة شهدتها الحرب في لبنان.

كانت تسقط وتهاوى مع كل جولة من جولات زعماء الزوارب والطوائف.

ووصل الاستهلاك الى حياة اللبنانيين الذين لم تبخل عليهم الحرب باستهلاك كل ادوات التفتيح والتدمير التي طالت الصحافيين والسياسيين ورجال الدين، ولم يبق لهم امل حتى في المستقبل بعد ان توزعوا في انحاء المعمورة بحثاً عن الاستقرار والعيش الانمي، والاستهلاك طال مستلزمات الحياة اليومية للناس، فمن شدة استهلاك المياه والكهرباء لم يعد هناك ماء ولا كهرباء.

لنستقبل عامها السادس عشر، وكان السنوات لاتعيب على احد، فالجميع تساوى بالجريمة ولا فضل للبناني على اخر الا بالمشاركة في تهديم البنيان والدولة، ومازال الزلزال مستمرا.

لقد استهلكت الحرب كل شيء، حتى مفردات اللغة، التي فقدت قيمتها من كثرة التلاعب بها. فقد استهلكت منذ عام ١٩٧٥ الى اليوم خمسة رؤساء جمهورية والساسة قائم في الحكم ينازعه اخر في قصر بعيدا، وستة رؤساء حكومات مع ان البعض شغل المنصب اكثر من مرة واستهلكت النظريات والايديولوجيات والشعارات التي

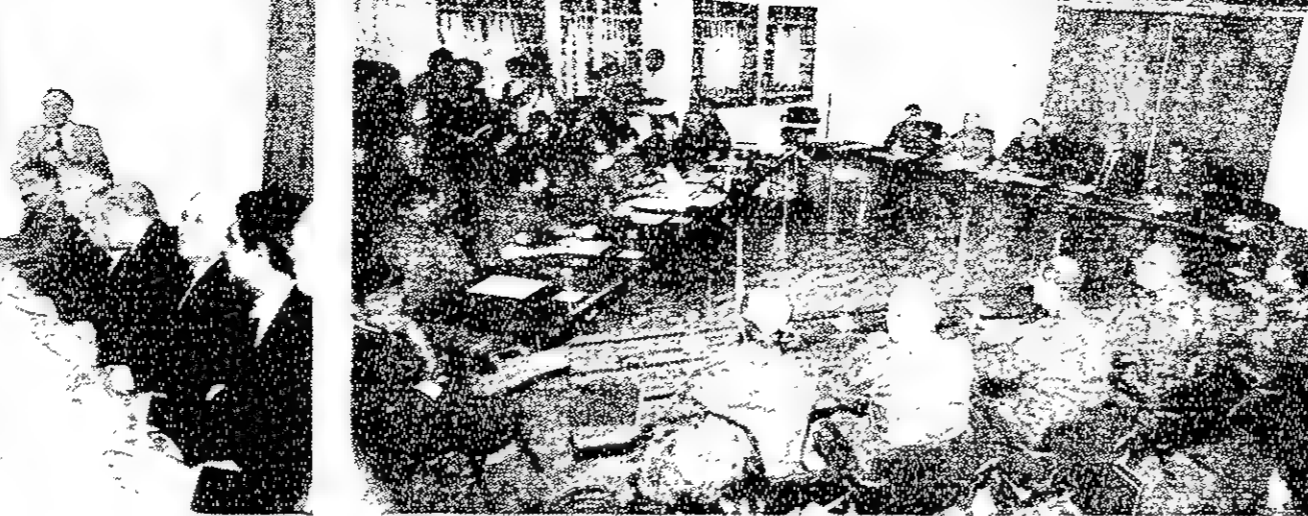
لم تنته الحرب بعد في لبنان ولم يحن تاريخها كذلك، وان اجتهد الكثيرون في كتابة مذكراتهم وادوارهم ومشاهداتهم عن تلك المساة القائمة منذ عام ١٩٧٥ والمستمرة الى حين.

١٢ ابريل - نيسان - ١٩٧٥، شرارة الباص في «عين الرمانة» امتد لهيبها لتدور الدائرة على المناطق والمواقع، وتعود مرة اخرى الى «عين الرمانة» عام ١٩٩٠ وكان التاريخ يسجل لهذه «المحلة» شهادة خاصة برزنامة الحرب الاهلية، في لبنان، بل حروب الاخرين على ارضه.

ومع هذا التاريخ تودع الحرب خمس عشرة سنة من عمرها



● الاجتماع اللجنة السادسة برئاسة الكويت



● جلسة المفاوضات الاولى لاتفاق ١٧ مايو



● اجتماع اللجنة السادسة برئاسة الكويت



● اغتيال كمال جنبلاط ١٩٧٧



● تشجيع الرئيس بشير الجميل بعد قتله في بيت الكتائب



● تشجيع رئيس وزراء لبنان رشيد كرامي بعد اغتياله



● حادثة اغتيال مفتي لبنان الشيخ حسن خالد



● حادثة اغتيال رئيس الجمهورية اللبنانية رينيه معوض

بدأت في عين الرمانة واستقرت فيها

في مايلي المحطات الرئيسية في الحرب اللبنانية: ١٢ ابريل ١٩٧٥: حادثة الباص في «عين الرمانة» في بيروت الشرقية، الشرارة الاولى لحرب «الستين» بين مسلحين من الكتائب وفدائيين فلسطينيين كانوا في طريقهم لحليم تل الزعتر. ٢٤ مايو ١٩٧٥: اول حكومة عسكرية برئاسة نور الدين الرافعي واعضاء الوزارة من الجيش دامت ٦٥ ساعة. ١١ مارس ١٩٧٦: انقلاب عسكري فاشل قاده العميد عبد العزيز الاحدب بعد اعلان حالة الطوارئ وانقسام الجيش اللبناني مع ولادة ما عرف في حينه «جيش لبنان العربي» بقيادة احمد الخطيب. ١٢ مايو ١٩٧٦: انتخاب الياس سركيس رئيسا للجمهورية، قبل ستة اشهر من موعد تسلمه الحكم وخرج سليمان فرنجية من قصر بعيدا. ٢٩ مايو ١٩٧٦: وحدات مدعومة من الجيش السوري تدخل منطقة عكار بعد بركات استغاثة من الاهالي تطالب الرئيس الاسد بالتدخل ورفض فلسطيني ولبناني (حزب تقدمية) للتدخل، ومعارك ضارية في ساحة صيدا بين القوات السورية والفدائيين. ٢١ مايو ١٩٧٦: قسوة الامن العربية (الردع) تصل الى لبنان وتتركز في المطار بعد قرار من جامعة الدول العربية وبتبعية باق في التشكيلات (السعودية - اليمن - السودان). ١٢ اغسطس ١٩٧٦: سقوط مخيم تل الزعتر بعد حصار استمر ٥٢ يوما. ١٨ اكتوبر ١٩٧٦: قمة سداسية في الرياض تخرج ببيان ومقررات وتنتهي بمصالحة مصر وسوريا من جهة وسوريا والقيادة المقاومة الفلسطينية من جهة اخرى وتوافق قوة ربح عربية من ٣٠ الف جندي تحت امره الرئيس سركيس. ٢٥ اكتوبر ١٩٧٦: مؤتمر القمة العربي الطارئ في القاهرة. ١٠ نوفمبر ١٩٧٦: دخول قوة الردع العربية رسميا الى لبنان. ١٦ مارس ١٩٧٧: اغتيال كمال جنبلاط، رئيس الحركة الوطنية تبعه مجازر بشيرة انتقاما وثارا.

فبراير ١٩٧٨: معركة «الفاضية» بين الجيش السوري واللبناني. ١٦ مارس ١٩٧٨: اجتياح اسرائيل العسكري لمنطقة الجنوب اللبناني بعد معارك «الكثيوش» على المستعمرات اليهودية. ترتب على هذا الاجتياح قيام ما يعرف بالشريط الحدودي بقيادة الوالد المنشق عن الجيش اللبناني سعد حداد وصودر القرار ٤٢٥ عن مجلس الامن الدولي بتشكيل قوات الطوارئ الدولية. ١٣ يونيو ١٩٧٨: مجزرة اهدن، ذهب ضحيتها الشاب طوني فرنجية مع ٣٣ شخصا آخرين، في هجوم شبه افراد مسلحون من حزب الكتائب على بلدة زغرنا. ١ يوليو ١٩٧٨: حرب ضارية بين الجيش السوري وميليشيات الكتائب والاحزاب اليمنية، عرفت بحرب المئة يوم، ادت الى طرد القوات السورية من المناطق الشرقية. اغسطس ١٩٧٨: اختفاء الامام موسى الصدر اثناء زيارته الى ليبيا. ٣ ابريل ١٩٨١: معركة زحلة بين القوات اللبنانية والقوات السورية. صيف ١٩٨١: أزمة الصواريخ بين سوريا واسرائيل بعد وضع طائرات صواريخ سام السورية في سهل البقاع. ١٦ ديسمبر ١٩٨١: تفجير مقر السفارة العراقية في بيروت وتحويلها الى انقاض. ٤ يونيو ١٩٨٢: بدء الغزو العسكري الاسرائيلي للبنان، وصل الى بيروت في يونيو بعد حصار طويل لاول عاصمة عربية من قبل اسرائيل وحصول معارك طاحنة مع الفلسطينيين واللبنانيين ادت الى اخراج القوات الفلسطينية والقوات اللبنانية من بيروت وانتشارهم في عواصم السياسة العربية، بعد اتفاق رئيسه مؤيد حبيب، الاميركي رونالد ريغن وهو فيليب حبيب، يشتم سلامة الفلسطينيين المتواجدين في بيروت الغربية.

٢٣ افسس ١٩٨٢: انتخاب بشير الجميل رئيسا للبنان في ظل الوجود العسكري الاسرائيلي وحزب الاثقياء في كتلة الجيش اللبناني بمنطقة الغاصية. ١٤ سبتمبر ١٩٨٢: اغتيال بشير الجميل، الرئيس المنتخب في بيت الكتائب. ١٦ و١٥ سبتمبر ١٩٨٢: مجزرة صبرا وشاتيلا، نفذها مقاتلون من الكتائب بتهمة واشراف من الجيش الاسرائيلي. ٢١ سبتمبر ١٩٨٢: انتخاب امين الجميل رئيسا للجمهورية اللبنانية ثم اعلان بيروت الكبرى وانتشار الجيش اللبناني. اكتوبر ١٩٨٢: وصول القوات متعددة الجنسيات الى بيروت. ١٧ مايو ١٩٨٢: توقيع الاتفاق اللبناني - الاسرائيلي بعد مفاوضات دامت ١٧ شهرا توزعت بين خلد وكرات شمونة. يونيو ١٩٨٢: بدء عمليات المقاومة الوطنية اللبنانية البطولية ضد تواجد



● قوات الامم المتحدة في جنوب لبنان



● عملاء اسرائيل - جيش لحد - في الجنوب



● مقاتلان من المقاومة الوطنية اللبنانية



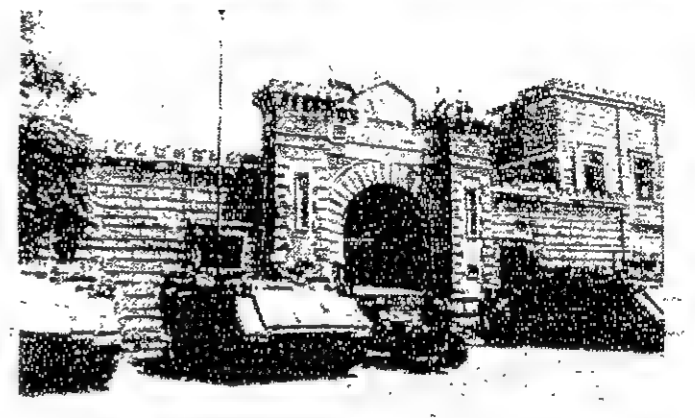
● مذابح صبرا وشاتيلا بعد الغزو عام ١٩٨٢



● الاسواق التجارية في قلب بيروت ومعارك ٧٥-١٩٧٦



● دخول القوات متعددة الجنسيات الى بيروت



● قوات الغزو الاسرائيلي امام سراي عبيدا عام ١٩٨٢



● خروج المقاتلين الفلسطينيين من بيروت



● قوات الردع العربية في بيروت



● حرب امل وحزب الله



● معارك المخيمات بين امل والفلسطينيين

